

1 学 年 第5学年

2 単元名 「心の健康」 ～ガッツ！生活パワーアップ大作戦！～

3 単元について ～今こそ「自分の健康」を見つめ直す～

本年度から完全実施された新教育課程により、今まで5・6年生で学習していた保健領域が3・4年生にも設定された。本学級の児童は移行期間中に、この3・4年生の内容を学習しているが、本年4月に家庭科「一日の生活を振り返ってみよう」で「寝る時間が遅い」という子どもが多いという課題が明らかになった。そこで、3年の学習内容「毎日の生活とけんこう」を今一度学習し、生活リズムの見直しをさせたいと考えた。そして、5年の学習内容「心の健康」・「けがの防止」とをあわせて、3単元について年間を通してバランスよく学習することとした。そこで設定した単元名が「ガッツ！生活パワーアップ大作戦！」である。この単元全体を通して今一度「健康」ということについて深く考えさせたいと思っている。

本学級の児童は、8人中7人がスポーツ少年団に所属し、帰宅時間が午後7時くらいになる。それからの生活時間を調べてみると、平均して10時くらいに寝て、6時くらいに起きる児童がほとんどである。つまり、8時間程度の睡眠時間は確保できているということになる。しかし、翌朝「寝不足」ということを口にする児童がほとんどというのが実態である。子どもたちも自分自身の「健康」に必要なものは「食事・睡眠・運動・排便・休養」だということは認識できているようである。したがって、自分の生活リズムを再確認させながら「睡眠」に焦点を当て、良い「睡眠」をとるにはどうすればよいかを考えさせ、睡眠日誌をつけるなどしていった。そして、自分の生活リズムを見直していく中で、今から本当にできる、生活をパワーアップさせるめあてを決め、毎日の生活ノートで振り返りながら取り組みを続けているところである。

そして、5年生に新しく設定された「心の健康」については、ライフスキル学習を取り入れ、課題解決的な学習を中心に「自分を見つめる」学習を展開していきたいと考える。「心」という抽象的概念を具体的なレベルでつかませるために、①自分の特徴(良さ)を今一度考える。②友だちと対話する。③他の地域の同年代の子どもたちと対話する。という内容を取り入れ、自分の体験を想起し、語れる場面を導き出したいと考えている。また③では、インターネット掲示板やTV会議システムなどのマルチメディア機器を有効活用していき、今よりも友だちの輪を広げ「心」の交流ができればよいと考えている。

「けがの防止」については、養護教諭との連携を図り、校内でのけがの様子を統計化するなどして、実際にけがを予防するための実践力を身につけさせたい。

「心の健康」の学習において、大阪市立開平小学校との交流学習を位置づけたい。それは、保育所からずっと同じ8人で生活している子どもたちが、自分たちとは違う環境で育ってきている同世代の子どもの意見を聞くことにより、幅広い視野や考え方を身につけることができるのではないかと考えたからである。また、コミュニケーション能力や人間関係作りの力を高めることにもつながり、それはこれから迎える中学校生活にもおおいにプラスになるとも考えた。家庭科や道徳など他教科とも積極的に関連させ、学習の深化を図りたい。

4 本単元のねらい

健康・安全への関心・意欲・態度	○健康な生活の仕方について、友だちの意見を聞いたり、自分の考えを言うことができる。 ○心の発達、心と体とのかわり、不安や悩みへの対処の仕方について、自分の経験や生活をもとに課題を見つけすることができる。 ○事故やけがの原因や防止の方法について、よりよい解消のために情報を集めたり、考えを出し合ったりすることができる。
健康・安全についての思考・判断	○毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活に当てはめて振り返ることができる。 ○心の発達、心と体とのかわり、不安や悩みへの対処の仕方について、自分を振り返ったり、友だちの話をもとに予想したり、比べたり、まとめたりすることができる。 ○けがの原因やその防止について、自他の考えの違いや良さを見つけたり、自分の生活に当てはめたりすることができる。
健康・安全についての知識・理解	○毎日健康に過ごすためには、一日の生活の仕方が深くかかわっていること、体を清潔に保ち、生活環境を整える必要があることを理解することができる。 ○心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解することができる。 ○身近な生活におけるけがの原因やその防止、手当てについて、課題解消を通して実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身につけることができる。
情報活用能力	○自分自身の毎日の生活リズムや悩みの解消法などを、都心の子どもたちに手紙やテレビ電話を使って正しく伝えることができる。 ○意見交流を通して、自分の考えと比較・検討しながらよりよい生活のあり方や心のあり方について考えることができる。 ○デジタル交流を体験する中で、コミュニケーション能力や人間関係作り(ヒューマンネットワーク)の資質を高めることができる。

ガッツ!生活パワーアップ大作戦!

毎日の生活とけんこう(3時間)

○自分の生活をふりかえる(1時間)

- ・今の調子を調べてみよう
- ・どんな生活の様子かな?
- ・何が健康と関係しているのかな?

生活の仕方は、健康と関係があるみたいだ

○自分の生活を調べる(1時間)

- ・健康を意識しながら、自分の1週間の生活を調べよう
- ・どこがみんなとちがうかな?
- ・どこに問題があるのかな?

○健康な生活の仕方を考え、自分の生活を見直す(1時間)

- ・自分の生活リズムを再確認しよう
- ・お互いに生活リズムを見比べよう
- ・友だちにアドバイスカードを書こう
- ・食事、運動、すいみん、排便、休養のつながりを考えよう

健康によい生活リズムを続けると、元気に過ごせそうだ

心の健康(6時間)

○心の発達について考える(1時間)

- ・心について知ろう
- ・心の働きを考えよう
- ・いろいろな心があるね(感情・社会性・思考力)

○心と体の密接な関係について考える(1時間)

- ・緊張したときや不安な気持ちの時は?
- ・体の調子が悪いときは?
- ・体の調子がいいときや、適度に運動した後は?

○思春期の心を考え、自分を見つめ直す(4時間)

- ・自分の特徴を考えよう(見た目・好き嫌い・性格)
- ・思春期の心を考えよう
- ・悩みや不安やストレスの解消法を考えよう

みんな悩んで大きくなるんだ

けがの防止(4時間)

○学校生活での事故やけがの原因と対策を考える

- ・いつ、どんなところで?
- ・どうすれば防げるの?

(1時間)

○社会生活での事故やけがの原因と対策を考える

- ・いつ、どんなところで?
- ・どうすれば防げるの?

(1時間)

○事故が発生したときの対応やけがをしたときの手当ての方法を知る

- ・養護教諭の先生に教えてもらおう(2時間)

情報活用能力の育成(総合)

交流準備(総合:3時間)

- 交流方法を考え、機器の使い方を
知る。
 - ・電子メールの使い方
 - ・交流掲示板の使い方
 - ・テレビ電話の使い方

交流1(総合:4時間)

- 自分の生活を伝える
 - ・学習時間や睡眠時間を中心に大阪の友だちに自分の生活リズムを知らせる。
 - ・大阪の友だちの生活の様子も知らせてもらう。TV会議

交流2

- クラスや大阪の友だちと意見交換をして、自分の生活をパワーアップさせる。

交流3(総合:6時間)

- 思春期の心と体について、グループ別調べ学習をする。
 - ・悩み、不安の種類
 - ・悩み、不安の解消法
 - ・悩み、不安の今と昔などをHP上の専用掲示板、電子メール、電話、FAXを利用して情報交換をしながら調べ学習を行う。

交流4=TV会議

- グループごとに意見交換をして、心を元気にする方法を考えとともに、自分の良さを再発見する。

本時3/4



交流5(総合:4時間)

- 安全についての情報を発信する
 - ・大阪の友だちと情報交換をして、たくさんの人に呼びかけよう。

(新聞・ポスター・放送など)

 一学期
 二学期
 三学期

学 習 の 流 れ		関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	思 考 ・ 判 断	知 識 ・ 理 解	情 報 活 用 能 力
毎 日 の 生 活 と け ん こ う Ⅱ 3 時 間	〔毎日の生活とけんこう〕 ○自分の生活をふりかえる ○自分の生活を調べる ○自分の生活を伝える ○健康な生活の仕方を考え、 自分の生活を見直す	◎現在の自分の生活チェックをす すんで行う。 チェックカード・発言内容 ○自分の一日の生 活をすすんで調 べ、表にまとめ ようとしている。 パワーアップカード・行動観察 ○すすんで交流の 準備をする。 行動観察 ○自分の生活リズム を見つめるこ とができる。 学習カード・発言内容	○現在の自分の体 調をしつかり考 える。 チェックカード・発言内容 ◎食事・運動・睡 眠・排便・休養 が、健康とどの よに関係があ るのかを考 える。 学習カード・発言内容 ◎クラスの平均睡 眠時間・学習時 間と自分のもの を比較し、大阪 をに伝える内 容を考 える。 学習カード・手紙・発言内容 ○大阪の友だちの 生活リズムと自 分の生活リズム を比較したり、 友だちと相互に アドバイスを考 えてる。 学習カード・発言内容	◎健康には、生 活の仕方が深 くかわって いることがわ かる。 学習カード・発言内容 ○自分の平均睡 眠時間や学習 時間を知る。 チェックカード・発言内容 ◎毎日を健康に 過ごすための 生活と調和を 続けることが わかる。 学習カード・発言内容	◎自分の生活に 切手め をもとに 内容を まと める。 手紙 ◎他の友だち の意見や資 料を有効活 用する。 学習カード・発言内容
	〔心の健康〕 ○心の発達について考える ○心と体の密接な関係につ いて考える ○思春期の心を考え、自分 を見つめ直す（本時）	◎「心」について 積極的に自分 の意見を言 おうと している。 発言回数・内容 ○自分の経験と関 連づけて言 っている。 発言回数・内容 ○自分のよいとこ ろを見つ けよう として いる。 学習カード・発言内容 ◎自分の経験と関 連づけて、積 極的に意 見交換し よう と している。 行動観察・発言内容	○心を豊かに発 達させる 生活につ いて考 える。 学習カード・発言内容 ◎心と体のつな がりに ついて、自 分の経験 と関連 づけて 考 え る。 学習カード・発言内容 ○悩みや不安な ものの 対処の 仕方 とし て 自分 の問 題と し て 考 え る。 学習カード・発言内容 ◎意見交換を通 して、自 分に合 った 解決 方 法 を 見 つ け る。 学習カード・発言内容	◎心の働きには 感情・社会 性・思 考力 が あ る こ と が わ か る。 学習カード・発言内容 ◎心と体はお互 いに影 響し 合 っ て い る こ と が わ か る。 学習カード・発言内容 ◎不安や悩みが 原因で 体が 病 気 に な る こ と が わ か る。 学習カード・発言内容 ○思春期にな ると、 自立 心 が と と 強 く な る こ と が わ か る。 学習カード・発言内容 ◎悩みや不安の 対処に は 方 法 が あ る こ と が わ か る。 学習カード・発言内容	○提示資料を 正しく読 み取 る。 学習カード・発言内容 ○提示資料を 正しく読 み取 る。 学習カード・発言内容 ◎電話、FAX、 電子メ ール 専用 掲 示 板 か ら 適 切 な 機 器 を 選 ん で 情 報 交 換 を す る。 学習カード・行動観察 ◎TV会議シ ステム を利 用し て、 自 分 の 考 え を 相 手 に 伝 え る。 発言内容
	〔けがの防止〕 ○学校生活での事故やけがの 原因と対策を考える ○社会生活での事故やけがの 原因と対策を考える ○事故が発生したときの対応 やけがをしたときの手当て の方法を知る ○安全についての情報を発信 する	◎自分の経験か ら事故 やけが のお し り 方 を 思 い 出 し 、 そ の 防 ぎ 方 を 見 つ け る。 学習カード・発言内容 ○自分自身の問 題と とら え て、 養 護 教 諭 の 話 を 真 剣 に 聞 く。 行動観察 ◎すすんで情 報を 発信 する た め の 積 極 的 に 呼 び か け を す る。 行動観察	◎隠れた危険を 探し 出 し、 問 題 点 を 考 え る。 学習カード・発言内容 ◎学習した内容 から 校内 ・地 域・ 大阪 に 発 信 す る 内 容 を 考 え る。 学習カード・発言内容	○事故やけがを 防ぐた めは、 安全 な行 動を とる こと が 大 切 な こ と が わ か る。 学習カード・発言内容 ◎簡単なけがの 対処の 方法 や通 報の 仕方 など がわ かる。 学習カード・発言内容	○自校や地 域など の事 故や けが の状 況を 表 す た め に ま と め る。 作品・行動観察 ◎発信に必要 な情 報を 選 ん で こ の 中 か ら 選 ぶ こ と が で き る。 学習カード・発言内容 ◎適切な方 法を 選 ん で 情 報 を 発 信 す る。 作品

フ 「ガッツ！生活パワーアップ大作戦！」 情報教育の活動が育てる【保健】の力

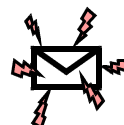
(1) 情報活用でねらう力

・ 情報活用の実践力

課題や目的に応じて情報手段を適切に活用することを含めて、必要な情報を主体的に集める、選ぶ、創る活動を行い、受け手の状況などを踏まえて伝えることができる能力の育成。

(2) 情報活用の実践力を育成する学習活動

- ・ 手紙、学習カード、学習資料のやりとりによる情報交換
- ・ コミュニケーションメディアを利用した交流共同学習
- ・ TV会議システムによる意見交換会



(3) 本単元での【保健】の力を育てる具体的な情報教育の活動

具 体 的 な 活 動	自分を見つめる	生活に生かす実践力	健 康 観
☆大阪開平小の友だちと、<u>手紙</u>のやりとりや学習カード・資料の交換を通して、自分の1日の生活をチェックし、ふりかえる。		○自分にとってよりよい生活をしていこうとする。	○いろいろな生活の様子がああり、それぞれに良さがあることがわかる。
☆大阪開平小の友だちと、HP上の<u>専用掲示板</u>、<u>電子メール</u>、<u>電話FAX</u>などを利用しながらグループ別共同調べ学習をする。	○広い視野で自分を見つめることができる。	○相手を意識・理解しながら、自分の気持ちを上手に伝える。 ○相手を意識・理解しながら、自分の経験や生活をもとに、予想したり比べたりまとめたりする。	○いろいろな考えの良さや自分に当てはまる面など新しい見方ができる。
☆大阪開平小の友だちと、「心の健康」について、調べたことをもとにしながら、<u>TV会議</u>で意見交換をする。	○自分の内面にふれることができる。	○幅広い意見を聞くことにより、より多くの選択肢の中から、安心して生活しようとする。	○人との健康的なかわり方について知ることができる
☆いろいろな場面での事故やけがの様子を<u>インターネット</u>等を利用して調べる。また事故やけがが発生したときの対応の仕方や手当の仕方についても調べる。		○自分の生活に役立つ実践的知識を身につけることができる。	
☆校内・地域・大阪開平小の友だちに、<u>新聞</u>、<u>ポスター</u>、<u>ビデオホームページ</u>等を通して、「安全」についての情報を発信する。		○相手を意識・理解しながら、自分の気持ちを適切な方法でまとめ、伝える。	

8 体育科(保健領域)「ガッツ！生活パワーアップ大作戦！」本時案

(1) 本時の目標

- 「心の健康」についてグループごとに調べたことを報告しあうなかで、いろいろな悩み・不安・ストレスがあること、またそれを解消するためのさまざまな方法があることを知ることができる。

(2) 学習の流れ

学習活動と予想される児童の姿	指導・支援●と評価◎	情報活用関連
1 学習課題を確認する。 いろいろな心の様子（自分の心・友だちの心）を知ろう。 2 各グループで調べたことを報告しあい、それをもとに「心を元気にする方法」についてTV会議で意見交流する。 ○グループごとに調べたことを発表しましょう。そして、みんなで「心を元気にする方法」について考えてみましょう。 【1G：心と体の関係は？】 ・緊張すると心臓がバクバクするよ。 ・手に汗にぎるって言うよね。 ・「あがる」というものもあるよ。 【2G：どんな悩み・不安・ストレスがあるの？】 ・みんな悩んだり、ストレスを感じたことがあるんだ。 ・自分と同じ悩み、不安、ストレスを持っている人もいるね。 【3G：心と体、今と昔は？】 ・お父さんやお母さんも子どもの頃悩んでいたのかな？ ・どうやって悩み・ストレスを解消していたのかな？ 【4G：悩み・不安・ストレスの解消法は？】 ・自分で何とかしようとしてるんだ。 ・誰かに相談してる人もいるよ。 ・いろいろな解消法があるよ。 3 友だち(クラス・大阪)との意見交流をもとにして、心について感じたこと・学んだことを考える。 ○意見交流から、心について感じたこと・学んだことを、自分なりに書いてみましょう。 ・みんな悩みがあるとわかって安心したぞ。 ・自分なりに解消法を工夫してみよう。 (例)・たппりゲームをする。 ・スポーツをして汗を流す。 ・友だちと思い切り遊ぶ。 ・しっかり寝る。 ・一人で悩まずに、誰かに話せたりできるといいな。 ○悩み・不安・ストレスを知り、まず受け止める。 ○自分なりの解消法を試す。 ○人とかかわりを大切に。 ・友だちに相談 ・親に相談 ・先生に相談 ○悩むことをこわがるな。 4 本時の学習のまとめをする。 ○だれにでも悩み・不安・ストレスがあります。だから悩んだりすることをこわがる必要はありません。そういう状況になったときは、必ず真剣になっているからです。そんな時に、今日学習したことを生かして、自分で心を元気にすることも大切ですが、一人で考え込むだけでなく誰かに相談したりするなどいろいろな方法を使えるといいですね。そして、悩みなどを乗り越えたとき、人は心も体も成長していく大きなきかけになるのです。	●だれにでも、不安・悩み・ストレスがあるんだということが理解できるように、事前にアンケート調査等しておく。 ●それぞれのグループで調べ学習の状況がしっかり把握できるように専用掲示板・電子メール・電話・FAXを有効に使用させる。 ●TV会議が効果的に実施できるように、時間配分や会議の進行方法等について、綿密に事前打ち合わせしておく。 ◎自分の考えと比べながらしっかり聴いている。 行動観察・聞き取り用 ◎わかりやすい声で自分の考えを発表している。 発言の様子・内容 ●いろいろな悩み・不安・ストレスやその解消方法があるんだということに気づかせるとともに、どの方法にもそれぞれの良さがあるということを理解させる。 共感 受容 ●自分なりの解消法については、次時にじっくり決めることを伝える。 ●数人の児童に、本時の学習から学んだことを発表させる(感想で良い) ◎意欲的に感じたこと・学んだことを考えている。 行動観察・パワーアップカード ●これからの生活に向けて、子どもたちが安心できるように、教師がまとめる。	機器選択能力 資料活用能力 相手に伝える力 情報を整理する力